

DIETA 2600 · 2700

MANTENIMIENTO · RECOMPOSICIÓN CORPORAL

JOCKEY GYM

DIETA 2600 · 2700

MANTENIMIENTO · RECOMPOSICIÓN CORPORAL

DATOS SUJETO HOMBRE
DÍAS ENTRENAMIENTO FUERZA

EDAD	20 A 50 AÑOS
PESO (KG)	72 - 85
ALTURA (CM)	167 - 187
% GRASA ESTIMADO	12 - 17%
TMB (KCAL/DÍA)	1700 - 2100
GED (KCAL/DÍA)	2740 - 2920
HIDRATOS CARBONO (G)	330
PROTEÍNAS (G)	175
GRASAS (G)	72

DATOS SUJETO HOMBRE
CARDIO, MOVILIDAD O DESCANSO

EDAD	20 A 50 AÑOS
PESO (KG)	72 - 85
ALTURA (CM)	167 - 187
% GRASA ESTIMADO	12 - 17%
TMB (KCAL/DÍA)	1700 - 2100
GED (KCAL/DÍA)	2300 - 2460
HIDRATOS CARBONO (G)	313
PROTEÍNAS (G)	175
GRASAS (G)	72

PAUTAS GENERALES PARA TODO EL PLAN NUTRICIONAL:



- Consumir mínimo 2 litros de agua diarios.
- Todos los alimentos deben ser pesados en una báscula en crudo a menos que se indique lo contrario.
- El consumo de ciertas verduras y hortalizas podrá ser sobrepasado si lo necesitas cuando te quedes con hambre.
- Métodos de cocinado recomendados: a la plancha (5gr de aceite de oliva virgen extra como máximo), al vapor, al horno y al wok (parecido a la plancha).
- También puedes añadir: especias, vinagres no azucarados, tés, infusiones y edulcorantes con moderación, especialmente con los polioles si eres sensible porque sueltan el intestino. Café sólo o cortado también puede tomarse en cualquier momento del día.
- Las frutas incluidas en el desayuno y la proteína pueden ser utilizadas para realizar zumos o smoothies pero siempre conviene que se consuman enteras (aumentan saciedad y no se pierde fibra).
- Limitar al máximo el consumo de bebidas alcohólicas. A ser posible, eliminar su consumo.
- En caso de querer repartir alguna de las comidas en dos más pequeñas, no habría problema siempre que se respete el total indicado.

SUPLEMENTACIÓN GENERAL DE TODO EL PLAN NUTRICIONAL:

CREATINA 5-7 GRAMOS/DÍA

- **Días de entrenamiento:** después de entrenar preferiblemente, aunque puedes repartirlos a lo largo del día como mejor te convenga.
- **Días de descanso y movilidad:** opcional.

CICLODEXTRINAS O MEZCLA DE HIDRATOS DE CARBONO INTRA-ENTRENAMIENTO

PROTEINA DE AISLADO DE SUERO DE LECHE. CONSUMIR CUANDO SE ESPECIFICA EN EL MENÚ

PLAN NUTRICIONAL SUJETO 72 · 85 KG

DÍAS ENTRENAMIENTO FUERZA - MAÑANAS KCAL: 2670 HC 330G; P 175G; G 72G



COMIDA 1

• **OPCIÓN 1:**
Tortitas: 50g avena + 1 plátano + 130g clara de huevo + 1 huevo

• **OPCIÓN 2:**
80g pan de centeno + 80g jamón cocido + 350g ensalada de frutas a elegir + 10g almendras.

• **OPCIÓN 3:**
En un bol: 35g avena + 100ml leche entera + 25g aislado de suero + 200g ensalada de frutas a elegir + 10g pistachos

PRE-ENTRENO

1 café o té verde + 3g creatina

INTRA-ENTRENO

10g ciclodextrinas o mezcla de carbohidratos (amilopectina + dextrosa) en cantidad libre de agua



POST-ENTRENO

Porridge de 40g aislado de suero con 30g cereales tipo Corn Flakes en 200ml bebida vegetal sin azúcar ni aceites añadidos + 10g maní sin sal o de crema de maní + 3g creatina

COMIDA 2

• **OPCIÓN 1:**
65g arroz o pasta + ensalada de lechuga, 300g tomate, 50g zanahoria y 100g piña + 160g pechuga o carne magra o 175g pescado blanco + 15g frutos secos + 3g aceite oliva

• **OPCIÓN 2:**
150g papa + lechuga, 100g remolacha, 200g champiñones y 150g durazno + 175g contramuslo de pollo sin piel o tortilla de 3 claras + 1 huevo + 5g cacao puro a 85%

• **OPCIÓN 3:**
30g quinoa + 160g carne magra + 20g aceitunas + 200g verduras + 250g fruta + 10g almendras

COMIDA 3

• **OPCIÓN 1:**
4 pan Wasa original + 40g lomo + 10g cacao pureza 85% + 20g pistachos + yogur natural (sin azúcar) + 2 rodajas piña

• **OPCIÓN 2:**
40g pan centeno + 50g jamón crudo + 10g cacao 85% + 20g nueces + yogur natural (sin azúcar) + 1 kiwi

• **OPCIÓN 3:**
4 pan Wasa original + 90g jamón cocido + 10g cacao 85% + 20g almendras + yogur natural (sin azúcar) + 1 mandarina.

• **OPCIÓN 4:**
Sándwich 100g pan con 100g jamón cocido y 35g queso light en barra o 25g queso curado de oveja/cabra

COMIDA 4

• **OPCIÓN 1:**
50g arroz basmati o pasta + ensalada lechuga, 200g tomate, 50g champiñones, 100g ensalada de frutas y 20g palta + 150g salmón o sardinas + 10g frutos secos

• **OPCIÓN 2:**
50g arroz o pasta + ración de verduras + 140g pechuga de pollo o pavo + 80g palta + 25g coco o 15g pistachos

• **OPCIÓN 3:**
65g pan centeno + 2 huevos (tortilla, cocidos o plancha) + 150g clara huevo + 120g ensalada de frutas o 25g de arroz, dátiles, frutas desecadas, miel + 250g ración verduras/hortalizas + 40g aceitunas o 35g palta



PLAN NUTRICIONAL SUJETO 72 · 85 KG



DÍAS ENTRENAMIENTO FUERZA - TARDES KCAL: 2670 HC 330G; P 175G; G 72G

COMIDA 1

- **OPCIÓN 1:**

Tortitas: 50g avena + 1 plátano + 130g clara de huevo + 1 huevo

- **OPCIÓN 2:**

80g pan de centeno + 80g jamón cocido + 350g ensalada de frutas a elegir + 10g almendras.

- **OPCIÓN 3:**

En un bol: 35g avena + 100ml leche entera + 25g aislado de suero + 200g ensalada de frutas a elegir + 10g pistachos

COMIDA 2

- **OPCIÓN 1:**

4 pan Wasa original + 40g lomo + 10g cacao pureza 85% + 20g pistachos + yogur natural (sin azúcar) + 2 rodajas piña

- **OPCIÓN 2:**

40g pan centeno + 50g jamón crudo + 10g cacao 85% + 20g nueces + yogur natural (sin azúcar) + 1 kiwi.

- **OPCIÓN 3:**

4 pan Wasa original + 90g jamón cocido + 10g cacao 85% + 20g almendras + yogur natural (sin azúcar) + 1 mandarina

- **OPCIÓN 4:**

Sándwich 100g pan con 100g jamón cocido y 35g queso light en barra o 25g queso curado de oveja/cabra

COMIDA 3

- **OPCIÓN 1:**

65g arroz o pasta + ensalada de lechuga, 300g tomate, 50g zanahoria y 100g piña + 160g pechuga o carne magra o 175g pescado blanco + 15g frutos secos + 3g aceite oliva.

- **OPCIÓN 2:**

150g papa + lechuga, 100g remolacha, 200g champiñones y 150g durazno + 175g contramuslo de pollo sin piel o tortilla de 3 claras + 1 huevo + 5g cacao puro a 85%

- **OPCIÓN 3:**

30g quinoa + 160g carne magra + 20g aceitunas + 200g verduras + 250g fruta + 10g almendras

PRE-ENTRENO

1 café o té verde + 3g creatina

INTRA-ENTRENO

10g ciclodextrinas o mezcla de carbohidratos (amilopectina + dextrosa) en cantidad libre de agua

POST-ENTRENO

Porridge de 40g aislado de suero con 30g cereales tipo Corn Flakes en 200ml bebida vegetal sin azúcar ni aceites añadidos + 10g maní sin sal o de crema de maní + 3g creatina

COMIDA 4

- **OPCIÓN 1:**

50g arroz o pasta + lechuga, 200g tomate, 50g champiñones, 100g ensalada de frutas y 20g palta + 150g salmón o sardinas + 10g frutos secos

- **OPCIÓN 2:**

50g arroz o pasta + verduras + 140g pechuga de pollo o pavo + 80g palta + 25g coco o 15g nuez

- **OPCIÓN 3:**

65g pan centeno + 2 huevos + 150g clara + 120g ensalada de frutas o 25g arroz, dátiles, frutas desecadas, miel + 250g ración verduras/hortalizas + 40g aceitunas o 35g palta



PLAN NUTRICIONAL SUJETO 72 · 85 KG

DÍAS CARDIO, MOVILIDAD O DESCANSO KCAL: 2600 HC 315G; P 175G; G 72G

COMIDA 1

- **OPCIÓN 1:** Tortitas: 50g avena + 1 plátano (90 g parte comestible) + 130g clara de huevo + 1 huevo
- **OPCIÓN 2:** 80g pan de centeno + 80g jamón cocido + 350g ensalada de frutas + 10g almendras
- **OPCIÓN 3:** En un bol: 35g avena + 100ml leche entera + 25g aislado de suero + 200g ensalada de frutas a elegir + 10g pistachos

COMIDA 2 · INTERCAMBIABLE POR COMIDA 4

- **OPCIÓN 1:** 3 pan Wasa original + 40g lomo embuchado + 10g cacao pureza ≥ 85% + 20g pistachos + yogur natural (sin azúcar) + 2 rodajas piña
- **OPCIÓN 2:** 30g pan centeno + 50g jamón crudo + 10g cacao 85% + 20g nueces + yogur natural (sin azúcar) + 1 kiwi
- **OPCIÓN 3:** 3 pan Wasa original + 90g jamón cocido extra + 10g cacao 85% + 20g almendras + yogur natural (sin azúcar) + 1 mandarina.

COMIDA 3

- **OPCIÓN 1:** 65g arroz o pasta + lechuga (libre), 300g tomate, 50g zanahoria y 100g piña + 160g pechuga pollo/pavo, carne magra, o 175g pescado blanco + 15g frutos secos + 3g aceite oliva.
- **OPCIÓN 2:** 150g papa + lechuga, 100g remolacha, 200g champiñones y 150g durazno + 175g chuleta de pavo/pollo sin piel, o tortilla de 3 claras + 1 huevo + 5g cacao pureza 85%
- **OPCIÓN 3**: 30g quinoa + 160g pechuga pollo/pavo o ternera magra + 20g aceitunas + 200g verdura/hortaliza a elegir + 250g fruta + 10g almendras.

COMIDA 4 · INTERCAMBIABLE POR COMIDA 2

Porridge de 40g aislado de suero con 30g cereales tipo Corn Flakes en 200ml bebida vegetal sin azúcar ni aceites añadidos + 10g maní sin sal o de crema de maní + 3g creatina.

COMIDA 5

- **OPCIÓN 1:** 50g arroz basmati o pasta + ensalada de lechuga, 200g tomate, 50g champiñones, 100g ensalada de frutas y 20g palta + 150g salmón o sardinas + 10g frutos secos naturales, sin sal
- **OPCIÓN 2:** 50g arroz basmati o pasta + ración de verduras + 140g pechuga de pollo o pavo + 80g palta + 25g coco o 15g pistachos
- **OPCIÓN 3:** 65g pan centeno + 2 huevos enteros (tortilla, cocidos o plancha) + 150g clara huevo + 120g macedonia de frutas (tus preferidas) o 25g de arroz/dátiles/frutas desecadas/miel + 250g ración verduras/hortalizas + 40g aceitunas o 35g aguacate.

